

MẸ VÀ BÉ CẦN ĂN ĐA DẠNG THỨC ĂN HÀNG NGÀY! MẸ VÀ BÉ CẦN ĂN ĐA DẠNG THỨC ĂN HÀNG NGÀY! MẸ VÀ BÉ CẦN ĂN ĐA DẠNG THỨC ĂN HÀNG NGÀY!

Muốn con khỏe mạnh lớn mau
Ăn nhiều bữa với đủ màu thức ăn
Củ vàng quả đỏ rau xanh
Cá tôm hoặc thịt trứng ăn hàng ngày
Dầu ăn, đậu đỗ thêm ngay
Giúp tiêu hóa tốt mỗi ngày khỏe vui!



Bé 1-2 tuổi có thể ăn thức ăn như người lớn
cùng gia đình. Cần nghiền nhỏ hoặc
cắt nhỏ thức ăn giúp bé nhai dễ dàng.

Mỗi ngày bé cần ăn:
- 3 bữa ăn chính
- 1-2 bữa phụ
- bú sữa mẹ theo nhu cầu

Tinh bột là gạo, ngô, khoai
Giúp bé nhanh nhẹn lớn cao từng ngày

Nhóm đậu lạc đỗ thật hay
Đạm béo thực vật mỗi ngày cần ăn

Các loại rau lá đậm xanh
Dự phòng bệnh tật, mắt tinh sáng ngời

Rau trái vàng hoặc đỏ tươi
Giúp mắt tinh sáng, thành người thông minh

Cá, tôm, thịt trứng và gan
Mỗi ngày vài miếng sẽ thành giỏi hơn

Dầu ăn hoặc mỡ cần thêm
Vài thìa vào bột, cháo, canh mỗi ngày

Bé: 1 bát x 3 bữa/ngày
Mẹ: 6 bát mỗi ngày

Bé: 2 thìa canh mỗi ngày
Mẹ: 4 thìa canh mỗi ngày

Bé: nửa bát rau/ ngày
hoặc
2 thìa x 3 lần/ ngày
Mẹ: hai bát mỗi ngày

Bé : 2 miếng
hoặc
nửa bát hoa quả mỗi ngày
Mẹ: 4 miếng
hoặc
1 bát hoa quả mỗi ngày

Bé: 2 thìa canh x 3 bữa
Mẹ: Một bát mỗi ngày

Bé và Mẹ 1 thìa cà phê x 3 bữa/ ngày

CÓ RẤT NHIỀU CÁCH ĐỂ ĐA DẠNG THỨC ĂN CỦA BẠN!

Hoa quả: nên ăn khi quả chín để có nhiều vitamin hơn.
Các loại đậu đỗ tươi, rau lá xanh đậm, cà rốt, bí đỏ, đậu phụ: có thể luộc, hấp, xào hoặc nấu canh. Có thể xào nấu cùng thịt lợn, bò, gan, tôm, cá.
Rau có thể làm xắt lát, làm nộm trộn với lạc hoặc vừng
Các loại đậu đỗ hạt khô: rang, nấu chè, nấu cháo, hầm với xương hoặc thịt...
Các loại thịt, cá, tôm: nướng, kho, luộc, xào rau, nấu canh, hầm đậu, nấu cháo...

- Khi nấu rau nên cho thêm 1-2 thìa dầu ăn hoặc mỡ để giúp hấp thu hết các Vitamin.
- Không nên nấu rau ở nhiệt độ cao quá lâu sẽ làm mất các Vitamin trong rau.
- Không uống trà và cà phê trước và sau khi ăn một giờ để thức ăn được hấp thu tốt

Hãy tối câu lạc bộ đa dạng dinh dưỡng để chia sẻ kinh nghiệm của bạn và cùng vui học hỏi!



HÀNG NGÀY HÃY ĂN ÍT NHẤT MỘT LOẠI RAU LÁ MÀU XANH ĐẬM!

Rau lá màu xanh đậm rất giàu sắt, Vitamin B9, Vitamin C và Vitamin A

Vitamin B9 rất tốt cho tim mạch, giúp phòng ngừa thiếu máu và phòng chống dị tật ở ống thần kinh ở thai nhi

Sắt rất quan trọng trong việc tạo máu, phòng ngừa thiếu máu và giúp não bộ phát triển.



- ✓ Để phòng bệnh thiếu máu
- ✓ Để phòng tăng sức đề kháng
- ✓ Để nhanh nhẹn mạnh khỏe

Hàng ngày bé cần ăn ít nhất nửa bát rau lá màu xanh đậm

Hàng ngày phụ nữ cần ăn ít nhất 2 bát rau lá màu xanh đậm

HÀNG NGÀY HÃY ĂN ÍT NHẤT MỘT LOẠI ĐẬU ĐỎ!

Các loại đậu đỏ và các loại hạt có nhiều chất sắt, canxi, chất đạm và chất béo thực vật

Chất đạm thực vật dễ hấp thu giúp cơ thể phát triển

Chất béo cung cấp năng lượng đồng thời giúp hấp thu các loại Vitamin tan trong dầu mỡ.

Can xi rất quan trọng để giúp xương bé phát triển, giúp trẻ cao lớn trong tương lai



- ✓ Để có hệ cơ xương chắc khỏe
- ✓ Để có trí thông minh
- ✓ Để bé cao lớn

Hàng ngày bé cần ăn ít nhất nửa bát các loại đậu hoặc đậu phụ hoặc 2 thìa canh đậu/ lạc khô
Hàng ngày phụ nữ cần ăn ít nhất 1 bát các loại đậu hay đậu phụ hoặc 4 thìa canh đậu/ lạc khô

HÀNG NGÀY HÃY ĂN ÍT NHẤT MỘT LOẠI RAU CỦ VÀ QUẢ CHÍN CÓ RUỘT VÀNG HOẶC ĐỎ!

Rau củ và quả chín có ruột vàng hoặc đỏ rất giàu Vitamin A và Vitamin C!

Vitamin A tốt cho tim mạch, giúp xương chắc khỏe, sáng mắt, phòng ngừa khô mắt, mù lòa.

Vitamin C giúp tăng sức đề kháng, chống nhiễm trùng và tăng hấp thu sắt



- ✓ Để có đôi mắt sáng
- ✓ Để có trái tim khỏe
- ✓ Để phòng ngừa nhiễm trùng

Hàng ngày bé cần ăn ít nhất nửa bát các loại rau, củ, quả chín có màu vàng đỏ.

Hàng ngày mẹ cần ăn ít nhất 1 bát các loại rau, củ, quả chín có màu vàng đỏ.